

# 4月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゆうは、あかいのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
8	水			始業式			
9	木			入学式			
10	金	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト	キャベツ	さとう
				ほうれんそうのとうにゆうスープ	ベーコン とうにゆう	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	
<p>今日から新学期の給食が始まります。きれいに手を洗い、身のまわりをととのえましょう。</p>							
13	月	ごはん	○	はっぼうさい	ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら
				あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら
14	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ	ホキ みそ		こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま
				ひじきまめ	とりにく ひじき だいず	にんじん いんげん	さとう
				かきたまじる	とうふ たまご	えのきたけ こまつな	でんぷん
15	水	こくとうパン	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	さとう でんぷん
				こふきいも			じゃがいも
				やさいスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ	
16	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	あぶら さとう
				みそしる	わかめ みそ	しめじ たまねぎ あおねぎ	じゃがいも
17	金	パン	○	ナポリタン	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン	スパゲッティ あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ もやし とうもろこし	さとう あぶら ごま
				くだもの		いちご	
<p>「入学おめでとうのこんだて」です。1年生の給食が始まります。お友達と一緒に楽しく食べましょう。</p> <p>また、今日は「地産地消の日」の献立です。ピーマンは和歌山市で収穫されたものです。</p>							
20	月	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
				キャベツとツナのサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう あぶら
21	火	ごはん	○	きざみうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	えのきたけ あおねぎ	うどん
				ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら
22	水	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら ノンエッグタルタルソース
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				コンソメスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ	じゃがいも
23	木	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ かぼちゃ にんじん うすいえんどう	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	えのきたけ もやし ごぼう こんにゃく あおねぎ	
				<p>和歌山県はうすいえんどうの生産量日本一です。「紀州うすい」ともいいます。ホクホクした甘みがあり、皮はうすくてやわらかいです。</p>			
24	金	パン	○	クリームシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう スキムミルク	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス	じゃがいも あぶら
				グリーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし	コーンフレーク イタリアンドレッシング
27	月	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら
				もやしのナムル		もやし	ごま ごまあぶら さとう
				ちゅうかスープ	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほしいたけ	
28	火	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさいキムチ いら いとこんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
				しおこんぶサラダ	しおこんぶ かつおぶし	きゅうり きりぼしだいこん ねりうめ	ごま さとう
29	水			昭和の日			
30	木	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう
				ごまあえ		ほうれんそう キャベツ	さとう ごま

17日(金)は「入学おめでとうの献立」、「地産地消の日」の献立です。17日から1年生の給食が始まります。

\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上